

○季節野菜とちくわのきんぴら

～食材料～（2人分）

れんこん・・・100g
にんじん・・・100g
エリンギ・・・2本
ちくわ・・・1本
こんにゃく・・・1枚
サラダ油・・・大さじ1
A 酒・・・大さじ2
A 砂糖・・・大さじ1
A しょうゆ・・・小さじ2
A だし汁・・・50mL
白ごま・・・少々
一味唐辛子・・・お好みで
かつお節・・・小1袋



（1人分：エネルギー 181 kcal, 食塩相当量 1.3 g）

作り方

- ①れんこん、にんじんは薄切りに、エリンギ、ちくわ、こんにゃくは火が通りやすい大きさの乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、れんこん、にんじん、エリンギを中火～強火で炒める。
- ③全体に油がなじみ、軽く焼き色がついて来たらちくわ、こんにゃくを炒める。
- ④③にAを加え、一味唐辛子をお好みで入れる。汁気がなくなるまで炒める。皿に盛り、白ごまをふりかける。

ポイント

野菜の切り方によって食感が変わります♪
唐辛子は辛いものが苦手な方、お子さんは控えてください